السمنة

السمنة هي تراكم مفرط للدهون بطريقة تشكل خطرا كبيرا على صحة الانسان. السمنة ليست خطيرة صحيا فقط بل هي خطيرة نفسيًا كذلك.

للسمنة تأثيرات سلبية عديدة مثل تدني صورة الذات التي تؤدي الى شعور الفرد بالخجل و عدم الثقة بالنفس ، بالاضافة الى جهل بعض الاشخاص الذين قد يصفوه باسماء مزعجة ، كل هذا يسبب الاحباط و الاكتئاب لهذا الشخص مما يجعله يفرغ غضبه باكل المزيد من الأطعمة غير الصحية و العادات الغذائية السيئة . كل ذلك يؤدي الى رغبة الشخص بالانعزال و الابتعاد عن المجتمع .

لذلك يجب على الانسان إتباع نظام غذائي متوازن و الالتزام بممارسة الرياضة باستمرار لتجنب الوقوع بهذا المرض الخطير.